Je me nettoie les dents

1

D'abord les surfaces de mastication...

- Nettoyage horizontal: par brefs mouvements du haut en bas, en avant et en arrière, je frotte et je frotte, et je frotte encore...

2

puis...

- Presser les dents les unes contre les autres.
- Poser la brosse à dents légèrement en oblique sur les surfaces extérieures de tes dents.
- Les poils doivent être dirigés vers les gencives.

3

Et maintenant on commence par les surfaces extérieures...

- Nettoie en rond du rouge au blanc, des gencives à la dent, mais jamais à l'horizontale sur la dent.
- Pense à toutes les dents: en haut et en bas, devant et derrière.

4

A présent, les faces intérieures des dents...

- Tenir la brosse à dents à la verticale et nettoyer du rouge au blanc, donc de nouveau depuis les gencives vers les couronnes des dents.

2 minutes de brossage? Super, tu as fini. Recracher le dentifrice, mais ne pas rincer à l'eau. Ainsi, le fluorure du dentifrice agira mieux et protégera tes dents contre les caries.

Signal

...et maintenant souris fièrement devant la glace!

Les bons soins dentaires dès le début

Important dans le choix d'une brosse à dents pour enfants:

- Un manche maniable et stable qui tient bien dans la main d'un enfant.
- Une brosse à petite tête – pour un nettoyage approfondi également des dents de derrière.
- Des poils arrondis et souples qui ne blessent pas les gencives sensibles.

Le choix du dentifrice – le fluorure est important!

Le fluorure améliore la résistance de l'émail dentaire aux acides et empêche le détachement des minéraux. La reminéralisation de l'émail dentaire est accélérée et les dents sont renforcées. Pour les enfants de moins de 6 ans, nous conseillons un dentifrice pour enfants à teneur réduite en fluorure et à la saveur douce.

Mettez sur la brosse à dents de votre enfant seulement une quantité de dentifrice de la taille d'un petit pois. Pour éviter l'ingestion d'une quantité excessive de dentifrice, il est conseillé de surveiller le brossage des dents. En cas d'administration supplémentaire de comprimés de fluorure, veuillez consulter votre dentiste ou votre médecin.

Contrôle et nettoyage ultérieur:

C'est seulement à l'âge de l'école élémentaire que la plupart des enfants ont les aptitudes motrices pour nettoyer tous seuls chaque dent de chaque côté.

Donnez le bon exemple:

- Montrez-lui: le brossage des dents 2 fois par jour fait partie du déroulement normal de la journée.
- Montrez à votre enfant comment cela marche. Le mode d'emploi vous y aidera.

Tout est une question d'habitude:

- Dès le début, toujours brosser après, en particulier les molaires difficiles à atteindre.
- Habituez votre enfant très tôt à la visite de contrôle chez le dentiste.

Vous trouverez d'autres conseils sur www.signal-net.ch

Ceux qui se brossent vaillamment les dents aiment montrer leurs dents blanches au dentiste.

Informations pour les petits héros du brossage des dents

Que fait Freddy La Crasse dans ta bouche?

Voici Freddy La Crasse. Il est une bactérie qui aime percer des trous dans les dents.

Comment les caries se produisent-elles dans les dents?

Les bactéries se nourrissent de restes de nourriture dans les dépôts sur les dents. Elles aiment particulièrement le sucre. Elles forment des acides qui peuvent ramollir l'émail des dents en cas d'influence prolongée, en détachant des minéraux de la substance des dents. C'est ainsi que se forment les trous.

Nettoyées et décrassées!

Tu devrais donc te brosser les dents au moins deux fois par jour pour éliminer les dépôts sur les dents, où prolifèrent La Crasse et les autres bactéries. Ainsi, tu ne laisses aucune chance à La Crasse et la dent ne tombe pas malade.

Demande à tes parents de contrôler si toutes tes dents sont propres. Laisse-les te brosser encore une fois les dents, car des dents impeccables, c'est super! Et te voilà...

DÉBARRASSÉ DE LA CRASSE!

Signal